

Geführte Meditation „Das alte Jahr loslassen“

Lege dich ganz bequem auf den Rücken in Shavasana, der Totenstellung.

Bei Bedarf lege dir ein Kissen oder Bolster unter die Knie, um den unteren Rücken zu entlasten und decke dich mit einer leichten Decke zu.

Kopf und Wirbelsäule sind in einer geraden Linie.

Nimm deine Beine gerne etwas auseinander und lasse die Füße locker nach außen fallen. Auch die Arme liegen etwas abseits vom Körper.

Finde eine Position, in der du dich gut entspannen und gleichzeitig wach und achtsam bleiben kannst.

Nimm dir Zeit dafür.

Ruckel dich so zurecht, dass dich wirklich nichts mehr einengt. Wenn du magst, dann wiege gerne nochmal sanft deinen Kopf von rechts nach links und von links nach rechts.

Und wenn du dann deine Position gefunden hast, schließe sanft die Augen.

Beobachte einen Augenblick liebevoll deinen Atem. Lasse ihn ruhig und sanft ein und ausfließen, ohne ihn zu beeinflussen. Ganz natürlich. Der Atem atmet sich selbst.

Ruhig und friedlich strömt er durch die Nase vorbei an den Naseninnenwänden in deinen Körper hinein und auf diesem Wege auch wieder hinaus.

Immer wieder ein ... und aus ...

Wenn eine Atempause zwischen den Atemzügen entstehen möchte, lasse sie einfach da sein.

Spüre wie der Atem mit der Zeit immer ruhiger, sanfter und leichter wird und wie du immer mehr entspannst.

Stelle dir nun vor, du spazierst am Anfang des neuen Jahres zu deinem Lieblingsplatz am Fluss.

Es ist ein klarer, kühler Wintertag. Wiesen und Felder sind mit weißem, glitzerndem Schnee bedeckt – die Sonne steht hoch oben am Himmel und ihre hellen Strahlen erwärmen dein Herz.

Die Luft ist angenehm erfrischend und mit jeder Einatmung lässt du die klärende Energie durch Körper und den Geist gleiten und lässt ausatmend alles, was dich bedrückt, aus dir herausfließen.

Schon von Weitem hörst du das Plätschern des Wassers, was dich immer ruhiger werden lässt.

Am Flussufer angekommen durchströmt dich ein wohliges Gefühl der Freude und des inneren Friedens.

Ruhe und Harmonie breiten sich aus. Alles ist im Einklang – alles ruht in sich selbst.

Auf einem mitgebrachten Kissen lässt du dich am Flussufer nieder. Vielleicht hast du auch eine kuschelige warme Decke dabei, um es dir richtig gemütlich zu machen.

Und du sitzt einfach nur da und lauscht dem leisen Rauschen des Wasser und genießt die Ruhe in vollen Zügen.

Und dann erlaube dir jetzt, hier - an diesem wundervollen Kraftort - das vergangene Jahr noch einmal Revue passieren zu lassen. Was beschäftigt dich noch?

Alles darf hier und jetzt noch einmal hochkommen. Ganz wertfrei schaust du dir alles noch einmal alles an.

Und dann entscheide dich ganz bewusst dafür, dass neue Jahr ohne unnötigen Ballast zu beginnen.

Erlaube dir jetzt, alle unangenehmen und einengenden Gedanken und Gefühle, die du aus den vergangenen Jahren noch mit dir rumschleppst, einmal loszulassen.

All das, was du nicht mehr brauchst, was dich klein macht, dich einengt und dir deinen inneren Frieden raubt, was dich hemmt, deine Ziele zu erreichen kannst du jetzt in eine große oder mehrere kleinen Kisten packen – ganz wie es dir beliebt.

In die Kisten kommen möglicherweise ein aufgestaute Ärger, eine energieraubende Wut oder eine andauernde Traurigkeit oder Verletztheit und möglicherweise auch Neid. Auch Ängste und Sorgen sowie all die Gedanken, die diese Gefühle erst in dir ausgelöst haben, packst du jetzt in ein großes Paket oder auch in viele kleine verschiedene Päckchen.

Erlaube dir, wirklich großzügig auszumisten.

[Pause]

Betrachte noch einmal alle deine Kisten und spüre ein letztes Mal nach - und dann entscheide dich jetzt dafür, Kiste für Kiste schwungvoll in den Fluss zu werfen. Lass los!

[Pause]

Mit einem wunderbaren und befreiten Gefühl schaust du, wie die Strömung den ganzen alten Ballast mit sich nimmt bis er allmählich kleiner und immer kleiner wird ... und schließlich im alles mitreisendem Fluss einfach verschwindet.

Atme noch einmal auf Haaaaa alles aus.

Erleichterung stellt sich ein.

Der Atem fließt so tief und so frei – in deinem Brustkorb macht sich Weite breit, Platz für Neues – Platz für Liebe. Du kannst jetzt bis auf den Grund des Flusses sehen – so klar ist plötzlich alles.

Vollkommen entspannt und gelöst verweilst du noch einen Augenblick an diesem wundervollen Ort und schaust in die Weite des blauen Himmel.

Ab und zu taucht ein kleines Wölkchen auf und zieht dann langsam vorbei, bis sie sich schließlich wieder ganz auflöst.

So wie die Wolken am Himmel kommen und gehen lässt du auch einfach Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Sinnenwahrnehmungen durch dich durchfließen.

Alles kommt und geht.

Du fühlst einen tiefen, inneren Frieden und genießt es, dich selbst zu spüren und eins mit dir selbst zu sein.

Verweile noch einen Augenblick in dieser tiefen klaren Stille in deinem Shavasana ...

An dieser Stelle einen Augenblick der Stille wahren und sie ggf. die Stille mit einem schönen Lied untermalen. Ich empfehle hier Deep Peace von Shaina Noll. Am Ende eine Klangschale ertönen lassen.

Beginne nun langsam wieder den Raum um dich wahr zu nehmen, den Boden auf dem du liegst, die Luft um dich herum und auf deiner Haut. Nimm deinen Körper wahr und beginne, ihn mit liebevollen Bewegungen zu wecken.

Bewege die Finger und die Zehen. Die Handgelenke und die Fußgelenke und dann lasse die Bewegungen intuitiv größer werden - weiter werden.

Schau, was du brauchst für dich brauchst, um allmählich ganz wieder in deinem Alltagsbewusstsein anzukommen.

Wenn du magst, kannst du dich nochmal richtig recken und strecken, ganz klein machen und dir eine Umarmung schenken. Oder vielleicht möchtest du einfach mal herzhaft gähnen und dich noch für einen Augenblick auf deine Lieblingsseite kuscheln.

Und wenn du dann irgendwann soweit bist, dann komme auf einen für dich angenehmen Weg noch einmal zurück in einen aufrechten Sitz ...

Hier folgt deine individuelle Verabschiedung.

Namaste

Die Bildmeditation „Am Fluss“ aus dem Buch „Visuelle Meditationen“ von Gabrielle Rossbach hat mich zu dieser Meditation inspiriert. Ich passe alle Meditationen immer gerne an die jeweilige Jahreszeit an und den Platz am Fluss (den man auch durch einen Wasserfall ersetzen könnte) könnt ihr natürlich zu jeder Jahreszeit besuchen – vielleicht auch einfach mal mitten in der Nacht, wenn der Mond scheint.